

1. Утримувати рівень фізичних навантажень в межах 8 годин на тиждень (без перерви на ходьбу). Включати в тижневий розподіл 2 години навантажень рухливих видів спорту.

2. Види, обсяги та інтенсивність фізичних навантажень протягом тижня слід регулювати в залежності від якостей фізичної і розумової працездатності, які відстають.

3. Для збільшення адаптаційних резервів до навчальних перенапружень утримувати рівень фізичної працездатності в межах 1200 кгм/хв, дотримуватись раціонального розподілу видів навантажень, гармонійно розвивати фізичні якості швидкості, витривалості, гнучкості та сили, беручи за приклад запропоновану нами програму.

4. Під час навчання здоровим студентам рекомендовано розподіляти час на фізичні і розумові навантаження, дотримуючись пропорцій 1 до 4, аналогічно як у відмінників навчання I ступеня.

### Література

1. Амосов Н.М. Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. -- 3-е изд. перераб. и доп. -К.: Здоровье, 1989. -216 с.
2. Аудик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. -2-е изд. перераб. и доп. -М.: Медицина, 1990. -192с.
3. Бехтерева Н.П. Гоголицын Ю. Л., Кропотов Ю.Д., Медведев С. В. Нейрофизиологические механизмы мышления. -Л.: Наука, 1985. -272с.
4. Виленский М.Я. Система и критерии оптимизации умственной работоспособности студентов средствами физической культуры// Педагогика. Психология: Второе направление. -М.: Знание, 1986. -С.6-7.
5. Галайтатий Г.Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості: Автореф. дис. ...канд...біол. наук. -К., 1997. -18 с.
6. Магльований А.В. Взаимосвязь умственной и физической работоспособности у студентов с различным уровнем двигательной активности : Автореф. дис. ... канд. биол. наук. -Львов, 1988. -18с
7. Магльований А.В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту : Автореф. дис. докт. біол. наук. -К., 1993. -26с.

В.В. ДЖУНЬ., А.І. КОВАЛЕНКО

### ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ДЕОНТОЛОГІЇ

*В статті на основі загальної характеристики спортивної деонтології окреслюються контури системи її принципів.*

*В статтє на основании общей характеристики спортивной деонтологии очерчиваются контуры системы ее принципов.*

*Contours of the system of Sport Deontology principles are being described in the article*

*Щоби зрозуміти, яким чином спортивна деонтологія покликана розкрити моральну основу професійних обов'язків усіх причетних до спорту людей, важливо дати їй загальну характеристику.*

Поняття “деонтологія”, про що йшлося в попередньому дослідженні[1], має, принаймні, три основні значення.

По-перше, під деонтологією розуміються ті етичні теорії, згідно яких поняття обов'язку є вихідним і головним у рефлексії над мораллю. Опираючись на поняття обов'язку, слушності або права, деонтологія є відмінною від тих етичних систем, які опираються на думку, згідно з якою існує певний бажаний стан, до котрого слід прагнути (телеологія), або існують певні риси характеру, які належить у собі виробити, щоби можна вести добродічне життя (етика чеснот). Своєрідний еталон деонтологічної етики більшість авторів вбачає у моральному вченні І. Канта, у якому модус повинності домінує над ціннісними формами уявлення. Згідно ж зі вченням Є. Бенґама, яке викладене в роботі “Деонтологія, або наука про мораль”, деонтологія – це загальна наука про мораль.

По-друге, під деонтологією розуміється своєрідний тип орієнтації самої моральної свідомості, який в літературі отримав назву моралі (чи етики) відповідальності, на відміну від орієнтації на те, що вважається добрим (мораль чи етика переконання).

І нарешті, по-третє, деонтологія – це сукупність етичних засад, які регулюють обов'язки у тій чи іншій відокремленій сфері діяльності, пов'язаній, головним чином, з професією. У такому значенні поняття “деонтологія” застосоване до будь-якої сфери професійної діяльності (медичної, правничої, бізнесової і т.п.). Саме в такому значенні воно буде предметом нашого аналізу у застосуванні до сфери спорту.

Під “спортом”, у відповідності з Європейською спортивною хартією (1992), ми розуміємо “усі форми фізичної активності, які, через епізодичну чи організовану участь, спрямовані на вираження чи удосконалення фізичних і розумових спроможностей, формування соціальних відносин або досягнення результатів у змаганнях усіх рівнів”[2]. Якщо виключити самостійне вдосконалення своїх фізичних і розумових спроможностей, то, згідно з даним означенням спорту, його дієвими особами є учень і вчитель, спортсмен і тренер, а також значна кількість осіб, що допомагають в організації спортивної діяльності (спортивні лікарі, масажисти, судді, працівники спортивних споруд, керівники спортивних товариств і т.д.). Головними ж “фігурантами” є учень і вчитель, спортсмен і тренер. Оскільки ж спортсмен є, по суті, учнем тренера, а тренер – його вчителем, то спортивна деонтологія своїм предметом має взаємовідносини учня і вчителя або, що те ж саме, спортсмена і тренера. Важливо відмітити, що спортивна деонтологія має стосунок і до усіх інших зайнятих у спорті осіб, оскільки вони зобов'язані поводити себе у відповідності з вимогами спортивної діяльності.

Однією із головних проблем спортивної деонтології, подібно як і етики спорту, є обов'язок. Однак поняття обов'язку в етиці і деонтології не зовсім ідентичні. Спортивна деонтологія визначає належне в поведінці не в плані морального чи правового громадського обов'язку, а в аспекті посадових обов'язків тренера, спортивного лікаря і т.п. Вона розробляє правила посадової поведінки, які потім оформлюються у відповідних інструкціях. На відміну від моральних правил деонтологічні нормативи визначаються інструкціями і адміністративними наказами.

В спортивній деонтології знаходить вираження тісний взаємозв'язок моралі, науки, майстерності тренера і організаційних основ. І хоча не всі питання деонтології є такими, що цілком належать до сфери моралі (службовий обов'язок), вона розглядає їх з моральної точки зору і дає цілісне уявлення про необхідні якості тренера, про те, які вимоги ставить до нього наука і етика. Деонтологія вчить, що службові професійні способи, дії, вчинки, головне спрямування поведінки тренера повинні мати глибокий моральний сенс, тобто слугувати розвитку фізичних і розумових здібностей підопічних.

Спортивна деонтологія звертається до моральної свідомості тренера, прагне виховати у нього свідоме відношення до виконання професійного обов'язку. Навіть правові питання тренерської діяльності деонтологія розглядає в моральному аспекті. Враховуючи умови діяльності тренера, застережені правом, деонтологія звертається до моральної самосвідомості тренера і до його совісті. Деонтологія покликана виховувати почуття обов'язку як моральну якість, перетворюючи професійні вимоги в моральні стимули, в моральний ідеал.

Як особливе вчення в науковій і практичній сферах спорту, деонтологія поділяється на загальну, яка вивчає спільні деонтологічні принципи, і окрему, що вивчає деонтологічні проблеми різних спортивних дисциплін, де враховуються особливості спеціальностей і у відповідності з цим формуються правила поведінки тренера.

Система пропонованих принципів, що витікають із загальної характеристики спортивної деонтології і контури якої в цій статті лише окреслюються буде обґрунтована в наступних розвідках. Вона є близькою до змішаної деонтології правила, або, в іншій термінології, поєднуватиме принципіалізм з казуїстичним підходом. Хоча від тренера вимагається, щоб він думав про наслідки своїх дій, але вважаємо, що йому все ж таки краще керуватися правилами, виведеними із принципів, що передбачають його правдивість, тобто служіння в якості відповідального розпорядника ресурсів, які надає сучасна спортивна наука, справедливості, як єдиний шлях до перемоги, повагу до незалежності і свободи учня, пошану гідності особи, її цілісності і вразливості.

Система принципів спортивної деонтології базуватиметься на інтерпретації *сучасної* європейської культури прав людини, а не на установках ренесансного гуманізму. Головною вартістю в такому випадку постає не колектив, а окрема людська істота, її самореалізація і розвиток у суспільстві, оскільки лише вона наділена субстанційністю. При нашому обговоренні фундаментальних етичних принципів в центр уваги ставиться і ставитиметься особа, а спорт інтерпретується і інтерпретуватиметься нами персоналістично – як місце міжособової зустрічі.

## Література

1. В.В. Дюк, А.І. Коваленко. Мораль переконання і мораль відповідальності як основа побудови спортивної есеології // Здоровий спосіб життя: Збірник наукових статей. Випуск 5. – Львів, 2015. - 42с. – С.30-32
2. Спортивна Хартія Європи. [http:// culture.coe.fr](http://culture.coe.fr)
3. Гольфнер Карл. Йозеф. Християнське суспільне вчення. Л., 2002. -304с.

Л. М. ЖУКОВСЬКА

## РОЛЬ СПІЛКУВАННЯ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ

*У статті розглядаються питання ролі спілкування студентської групи на становлення особистості в ній.*

*В статье рассматриваются вопросы роли общения студенческой группы на становление личности в ней.*

*Role of a student group communication on a personality becoming in it is shown in the article*

Кожна молода людина, вступаючи до вузу, стає членом студентської групи і поринає у безліч процесів спілкування в ній. Студентська група чи інше більш-менш постійне об'єднання студентів завжди є малою групою в соціально-психологічному значенні цього поняття, яка об'єднана спільною метою у відповідній сфері діяльності і характеризується єдиною психологічною спільністю [5]. Відомі психологи А. А. Реан, Я. Л. Коломинський [7], Д. Майерс [4] до об'єктивних причин цієї спільності людей відносять потребу у спілкуванні, яка членами групи задовольняється неоднаково, на основі ситуації спілкування у кожного різна.

Досить важливим чинником впливу студентської групи на процеси спілкування є становлення особистості в ній. Цей процес має три фази, кожна з них характеризується певними особливостями спілкування: адаптацією, індивідуалізацією, інтеграцією.

Адаптація передбачає активне засвоєння чинних норм і цінностей оволодіння відповідними формами і засобами спільної діяльності. Суб'єкт не може здійснити потребу проявити себе в групі як особистість, не засвоївши певних норм і цінностей, які існують в групі. В студентській групі неформальні норми і цінності встановлюються членами групи, а формальні залежать від особливостей навчально-виховного процесу самого вузу.

Індивідуалізація (персоналізація) породжується у суперечності між досягнутим результатом діяльності і незадоволеною на першому етапі потребою у максимальній персоніфікації. На цій фазі людина починає шукати засоби, за допомогою яких він міг би проявити свою індивідуальність. Адже становлення особистості студента на груповому рівні допомагає йому включатись в навчальну діяльність і спілкування, він одержує задоволення від власної належності до даної групи.

Якщо на груповому рівні немає визнання, настає процес деперсоніфікації, деіндивідуалізації. Людина часто відчуває психологічний дискомфорт, а це може сприяти формуванню агресивності, підозрілості, що негативно позначається як на сприйнятті такої людини як суб'єкта спілкування, так і на процесі спілкування в цілому. Тому в групі студент прагне знайти однодумців, які б сприяли його самоствердженню. Про це свідчать окремі угруповання, які утворюються на основі спільних неформальних інтересів.

Інтеграція передбачає прийняття і підтримку групою окремих, позитивних з погляду групи, ознак особистості. Підтримуються лише ті індивідуальні особливості людини, які сприяють розвитку групи. На цій фазі можуть втрачатися певні риси особистості, як позитивні, так і негативні.

Якщо група не приймає особистість, відбувається дезінтеграція. Можливі наслідки: незадоволення потреби у спілкуванні, ізоляція особистості, пристосування її до умов життя групи, витіснення особистості з групи, добровільний вихід з неї.

Спільна діяльність і спілкування відбуваються в умовах групового контролю, який здійснюється на основі певних групових норм. Групові норми - це сукупність правил і вимог, які виробляються кожною реально існуючою групою і є важливим засобом регуляції поведінки особистості в групі, характеру взаємовідносин в групі, взаємодії спілкування [3]. Зрозуміти взаємовідносини індивіда з групою можливо за умови з'ясування того, які норми індивід приймає, а які відкидає і саме чому. Норми групи пов'язані з цінностями, оскільки будь-які правила можуть бути